

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS OFFERTS DANS LA SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Recevez les conseils et le soutien personnalisés de professionnels du conditionnement physique qualifiés. Selon vos besoins, vous pouvez choisir un étudiant dans la clinique de kinésiologie (Clin.), ou un entraîneur de niveau (Niv.) 1, 2 ou 3.

La clinique offre des évaluations de la condition physique effectuées par des stagiaires en kinésiologie.		Clin.	Clin.	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
		Étudiants	Public			
Forfait d'introduction et d'évaluation de base Comprend deux rendez-vous de 1 heure. Ce service s'adresse aux personnes qui souhaitent amorcer leur conditionnement physique par <u>un</u> programme de base. Options :		80\$	85\$	85\$	115\$	150\$
Programme additionnel:		-	15\$	43\$	52\$	70\$
Indicateur additionnel de la condition physique:		-	5\$	10\$	12\$	15\$
Forfait de conditionnement physique complet Comprend deux rendez-vous de 1.5 heures. Un programme d'exercice efficace et sans danger est élaboré en fonction des résultats d'une évaluation exhaustive de la condition physique		135\$	140\$	140\$	198\$	255\$
Évaluation initiale et suivi de la condition physique – 2 h Cette évaluation de la condition physique est idéale pour les participants qui veulent en savoir davantage sur leur niveau actuel. L'évaluation porte sur la santé cardiovasculaire, la force musculaire et la souplesse. Ce forfait comprend également une consultation sur l'établissement d'objectifs.		72\$	75\$	75\$	105\$	135\$
Révision de programme Ce service est offert aux participants qui désirent revoir leur programme d'exercice. Au cours d'une rencontre, un entraîneur s'assure que les changements apportés sont efficaces et sans danger, et auront les résultats escomptés.		72\$	75\$	75\$	105\$	135\$
Séances d'entraînement sur rendez-vous Un service personnalisé est offert aux personnes participantes qui suivent déjà un programme et ont besoin d'un soutien en ligne (Zoom, Teams) ou en personne, lors de leur entraînement. Ces personnes peuvent profiter de cet accompagnement pour discuter de leurs objectifs en matière de mode de vie sain ainsi que des prochaines étapes de leur entraînement. * Offre réservée aux membres. Les non-membres doivent faire l'achat d'un laissez-passer d'une journée. ** Obtenez une séance gratuite à l'achat de dix séances.	60 min	30 \$ (séance supervisée) / 15 \$ (3+)*	35 \$ (séance supervisée) / 20 \$ (3+)*	35 \$**	58 \$**	75 \$**
	5 x 60 min	140 \$ (séance supervisée) / 70 \$*	165 \$ (séance supervisée) / 95 \$*	165 \$	275 \$	355 \$
Épreuve de mesure de la capacité aérobie maximale Sur bicyclette ou tapis roulant						À déterminer
Épreuve de mesure de la capacité aérobie maximale avec programme d'entraînement						À déterminer

Politique d'annulation : À compter de janvier 2023, toute annulation de rendez-vous devra être effectuée au moins 24 heures à l'avance. Des frais seront facturés pour reporter un rendez-vous : 15 \$ pour les personnes étudiantes et 25 \$ pour les personnes non étudiantes.